

COPIA OMAGGIO

PIANETA

Volley



ATLETI
DA
MEDITAZIONE

A PERUGIA SI TORNA A SOGNARE L'EUROPA

SPONSOR UFFICIALE

DESPAR



UN SERVIZIO VINCENTE



LA SPESA DI GUSTO

VASTO ASSORTIMENTO DI PRODOTTI GASTRONOMICI
CON UNA COMODA AREA RISTORO

Orario: LUNEDI - SABATO 8,30-21,30

EUROSPAR



Via Adriatica, 43 - Ponte S.Giovanni - PG

TEMPI MAGRI, SPAZIO ALLE IDEE

LA SOLUZIONE STA NELLA CREATIVITÀ

Sul fatto che la crisi la sentano un po' tutti ci sarebbe da discutere, ma come sempre c'è da fare un distinguo importante. C'è chi le situazioni le subisce e chi invece le aggredisce. La differenza è notevole, e non solo per il settore dello sport. Avere un atteggiamento passivo significa non attirare le attenzioni di alcuno, perdere appeal, avere un'immagine fragile. Questo di conseguenza porta con maggior probabilità ad incertezze sul proprio futuro. Essere intraprendenti, di contro, determina una maggiore facilità nello stringere nuove relazioni, che poi vogliono dire nuove opportunità. Non è intenzione tenere qui una lezione di filosofia commerciale e del marketing, ma a chi si chiede cosa c'entra tutto ciò con i risultati sportivi è presto detto. Nessuno entra in campo

momento di riflusso e si strizzano le meningi. Si ripetono formule che oramai diventano sempre più stereotipate, si copiano a vicenda tanto che appare sempre più difficile distinguere il lavoro di uno studio da quello di un altro. Manca una forte ed originale carica innovativa. Ma se imitando le cose buone si riesce a centrare lo scopo prefisso, allora ben venga un indebito abuso del diritto d'autore. Suscitare l'interesse dei propri utenti è il fine principale di tutte le aziende. Se parliamo di sport il parallelo è automatico: i club devono attirare gli sponsor ed i tifosi per avere maggior credibilità e per puntare sempre più in alto. In questa direzione vanno alcune iniziative attuate di recente che sono quantomeno degne di citazione. La prima riguarda la Nuova Terni Volley che ha

ANNO 2 NUMERO 18

NOVEMBRE 2010

Pianeta Volley
mensile sportivo
Registrazione
N. 10/2009
Tribunale di Perugia
5 marzo 2009

editore
Pianeta Volley asd
via Villa Glori, 6 (Perugia)

direttore responsabile
Alberto Aglietti

vice direttore
Cristiano Mazzone

collaboratori
Gianluca Carboni
Rino Mato
Marco Mencarelli
Nicola Petrini
Guido Piegato
Francesco Puletti
Laura Rosi
Assunta Subito
Eno Teca

fotografie
Fipav
Novello Amabile
Luciana Borges De Medeiros
José Esquivel
Maurizio Lollini
Andrea Pomponi
Oreste Testa

in copertina
Federica Cerbella
(foto di Novello Amabile)

contributi
Roberto Allegrìa
Francesco Longo
Stefano Mariangeli
Francesco Micheli
Andrea Piacentini
Monica Spaccapelo
Gian Paolo Sperandio
Fabio Toni

grafica e impaginazione
Valentina Sordini

stampa
Litoprint
via dei Platani, 5-7 (Bastia Umbra)

pubblicità
Pianeta Volley
347-3409440
info@pianetavolley.net



ANNO 2 NUMERO 18

NOVEMBRE 2010

La redazione di Pianeta Volley è aperta a contributi esterni. Puoi segnalare eventi, iniziative, attività che ritieni interessanti e pertinenti al nostro giornale, mettendoti in contatto con la redazione. Collabora con Pianeta Volley, stiamo cercando nuovi collaboratori, diligenti e motivati, che abbiano voglia di scrivere e portare nuove idee. Persone che amino la pallavolo, che sappiano cogliere le storie importanti. Cerchiamo persone originali, con entusiasmo, occhio critico e perché no... ironia. Per entrare in contatto con la redazione di Pianeta Volley puoi telefonare al **347-3409440** oppure spedire un messaggio di posta elettronica all'indirizzo **info@pianetavolley.net** che può essere utilizzato per inviare il materiale che vorresti pubblicare.

«Meglio tirare a campare che tirare le cuoia»

Giulio Andreotti

per perdere, sia ben chiaro, ma per vincere si deve avere una buona squadra, ossia un gruppo valido. Per formare quest'ultimo c'è bisogno di investire in termini di risorse economiche o risorse umane. Ecco, investire è la parola chiave. Badate bene, investire e non spendere. Una linea sottile delimita le due strategie, la prima che punta a traguardi nel lungo termine, la seconda a raggiungere obiettivi nel breve periodo. E mai come in questa fase è necessario trovare soluzioni che forniscano garanzie di continuità per gli anni a venire. Il rischio di vedere scomparire alcune realtà, come già è accaduto per la società femminile di Nocera Umbra e si è ripetuto per quella maschile a Todi, è dietro l'angolo. Di questi tempi i creativi vivono un

rispolverato la formula della vecchia ma sempre valida lotteria per raccogliere fondi destinati al proprio sostentamento. La seconda è quella del Volley Team Orvieto che, grazie alla sua intraprendenza, è riuscito ad arrivare persino in Giappone, con le proprie atlete che hanno posato per il catalogo di una nota azienda di abbigliamento sportivo. La terza è quella della Polisportiva San Mariano che tramite la creazione di un calendario delle giocatrici di serie B1 intende raccogliere fondi da destinare ad una causa benefica. Non saranno soluzioni particolarmente elaborate, ma aiutano certamente a rendere più simpatiche le società agli occhi degli osservatori, e magari, come diceva una famosa reclame di telefonia... allungano la vita. 🌀

18 anni: l'età del diritto al voto...



... e del diritto di DONARE IL SANGUE

PERUGIA HA LA CHAMPIONS NEL MIRINO

LA NUOVA DIRIGENZA PUNTA A RILANCIARE L'IMMAGINE DEL CLUB

di Assunta Subito

Quella attuale è una nuova stagione di rifondazione per la Despar Perugia. L'ingresso nella società sportiva Sirio Pallavolo dell'imprenditore svizzero Stav Jacobi ha creato i presupposti per tornare ad essere protagonisti nel massimo palcoscenico femminile ed ha radicalmente cambiato la strategia rispetto al passato, conducendo durante l'estate un mercato molto aggressivo. In tempi da record la squadra di serie A1 femminile ha messo sotto contratto tredici atlete di valore. Confermato sulla panchina biancorossa il tecnico Claudio César Cuello, personaggio competente e gradito ai tifosi, insieme a lui il vice spoletino Francesco Tardioli. Si è costruita una squadra attorno ai punti fermi del recente passato. Uno di questi è il libero perugino Chiara Arcangeli, nata e cresciuta nel club e meritatasi una nuova convocazione azzurra ai Mondiali appena terminati. Sarà proprio lei, che ha i gradi di capitano, ad essere la prima a favorire la creazione del gruppo. In grado di fornire garanzie adeguate anche il confermato trio italiano composto dalla centrale Manuela Leggeri e dalle schiacciatrici Annamaria Quaranta e Veronica Angeloni, ma sono queste le uniche 'sopravvissute'

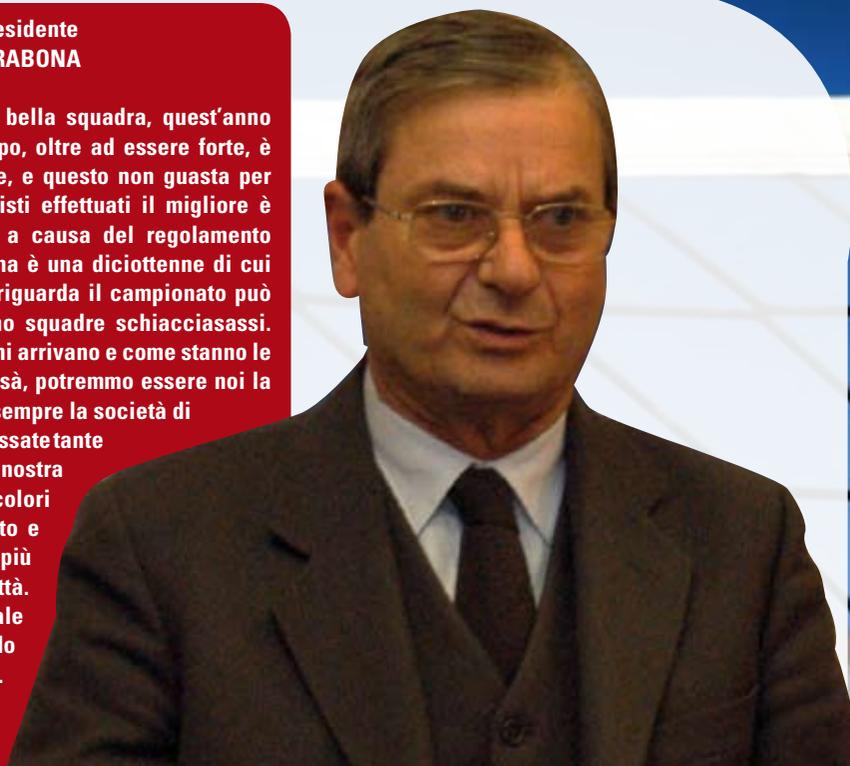


del grande rimpasto operato dalla dirigenza. Tra i ritorni graditi sono quelli del libero umbro Beatrice Sacco che assicura una più che valida alternativa alla seconda linea, e della centrale Ksenia Ihnatsiuk che mette a disposizione tutto il suo entusiasmo. In cabina di regia la squadra è tornata ad affidarsi a mani italiane con la fresca realtà di Giulia Rondon, a cui si affianca la navigata Cinzia Callegaro, caratteristiche differenti e proprio per questo utili per cambiare strategia all'occorrenza. La punta di diamante dovrebbe essere l'opposta russa Olga Fateeva, neo campionessa mondiale ed elemento di indiscutibile valore tecnico, a supportarla nel ruolo c'è anche la croata Sanja Popovic che non è proprio l'ultima arrivata e la

promettente serba Ivana Lukovic. Un buon colpo di mercato è quello della centrale russa Ehatarina Krivets, messasi in particolare evidenza a muro. A completare il reparto dei martelli la schiacciatrice ucraina Olesia Rykhiuk che vanta centimetri importanti. Obiettivo dichiarato della squadra è centrare uno dei tre posti per ritornare in champions league. L'unico team fuori portata appare quello di Villa Cortese, per il resto tra gli addetti ai lavori c'è la sensazione che in questa serie A1 si possa recitare un ruolo di primo piano. La massima categoria tricolore si è ulteriormente impoverita di campionesse che sono finite all'estero e di fatto, il torneo si è livellato ulteriormente, resta da scoprire quanto valga davvero il collettivo perugino. 

parola di presidente
ALFONSO ORABONA

«Abbiamo messo in piedi una bella squadra, quest'anno torneremo protagonisti. Il gruppo, oltre ad essere forte, è pure composto di belle ragazze, e questo non guasta per i nostri tifosi. Tra i tanti acquisti effettuati il migliore è quello di Lukovic, quest'anno a causa del regolamento non potrà avere molto spazio ma è una diciottenne di cui sentiremo parlare. Per quanto riguarda il campionato può succedere di tutto, non ci sono squadre schiacciasassi. Bisogna vedere in che condizioni arrivano e come stanno le atlete durante la stagione. Chissà, potremmo essere noi la squadra rivelazione. La Sirio è sempre la società di riferimento a Perugia, ne sono passate tante altre al Pala-Evangelisti ma la nostra è rimasta sempre fedele ai colori biancorossi. Abbiamo vinto tutto e credo che meriteremmo un po' più di attenzione da parte della città. Nel 2010 cade il quarantennale della società e stiamo pensando a qualche festeggiamento... magari costruiremo un nuovo palazzetto».



IN ESCLUSIVA DALLA SVIZZERA

IL VERO PIUMONE NORDICO

realizzato su misura con nuovi piumini Ungheresi e Siberiani



RETI E MATERASSI ANATOMICI

Materassi anallergici e climatizzati - Reti fisse e regolabili



075 5990521

Via G. Segoloni, 12 - Ponte San Giovanni (Perugia)
www.cerguty.it cerguty@interfree.it



print-design=italgraf.net

TM ELETTRONICA



IMPIANTI AUDIO HOME THEATER,
SALE HOME CINEMA,
SISTEMI MULTIMEDIALI DOMOTICI,
SICUREZZA E IMPIANTI DI ALLARME,
FOTOGRAFIA, NAVIGATORI GPS,
TELEFONIA, VIDEO INFORMATICA,
ASSISTENZA TECNICA.

TM ELETTRONICA di Marco Temperini
Via Minottini, 9 - 06129 Perugia
Tel. 075-5734149 - Fax 075-5732327
info@tmelettronica.net
www.tmelettronica.net

IN VINO VERITAS

QUANDO IL GIOCO E' DAVVERO INEBRIANTE

di Eno Teca

Smettere per un anno e mezzo e poi decidere di tornare a giocare. E' quello che è successo a Federica Cerbella, centrale della Edilizia Passeri Bastia di serie B2 femminile che circa quattro anni fa disse basta. «Lasciai via a metà stagione per una serie di motivi, tra cui quello sentimentale, e mi trasferii in Romania per fare un'esperienza lavorativa. Effettuai anche un provino con una squadra della seconda categoria nazionale a Lugoj ma poi non se ne fece più nulla». Una storia insolita la sua che si era avvicinata alla pallavolo non proprio in tenera età. «In effetti ho cominciato a 16 anni seguendo le orme delle amiche che già giocavano e mi sono appassionata». La carriera è rapida ed a 21 anni è titolare in B1 nella città dei Ceri. Poi sceglie di andare all'estero da dove ritornerà qualche mese più tardi. «Sono rientrata in Italia e mi sono iscritta ad un master in marketing e comunicazione internazionale a Bologna». Seguendo l'amore ma non solo, cerca di riavvicinarsi a casa. «Ho cercato io di entrare in



contatto con la dirigenza di Bastia Umbra e devo ringraziare tutti perché non mi conoscevano e mi hanno preso a scatola chiusa». Allo stesso tempo scocca la scintilla e si iscrive al corso in promozione e commercializzazione del vino presso l'Università dei Sapori di Perugia. «Agli inizi si dovevano fare degli assaggi ed è capitato che talvolta sono arrivata ad allenarmi che non ero proprio al massimo della lucidità». Un cammino al termine del quale effettua lo stage presso la cantina Lungarotti. «Ho scelto il settore del vino perché credo sia uno di quelli dove il marketing si spende meglio. In

effetti l'azienda si sta espandendo molto su mercati stranieri». Il settore professionale non si sposa esattamente con la vita di uno sportivo, ma per questo basta gestirsi. «Dopo l'allenamento non ci sono controindicazioni e un bicchiere me lo concedo volentieri. Non ho preferenze particolari tra bianchi e rossi, bisogna però saperli abbinare». Ed allora cerchiamo il connubio migliore con la pallavolo. «Un vino che accosto al volley è il Syrah: forte, passionale, deciso e morbido al tempo stesso». Caratteristiche sembrano ritrovarsi anche nella squadra della Edilizia Passeri. «Abbiamo una buona alchimia. Il gruppo è molto competitivo e puntiamo a fare bene... meglio dello scorso anno. Quest'anno il girone è più completo e le partite sono più equilibrate, ci sono meno squadre di vertice e meno di basso livello». Se guarda al futuro la sua visione è nitida. «Vedo una città con una buona squadra e con una bella cantina».

E per festeggiare una vittoria... «un buon bianco frizzantino».



Federica Cerbella è nata a Gubbio il 24 ottobre 1981. Ruolo centrale, altezza 177 cm., maglia numero 7. Laureata in Tecnica Pubblicitaria. Ha giocato con Gubbio, Viterbo, San Lazzaro, Longara e Bastia Umbra. In carriera ha vinto con la maglia di Gubbio il campionato di serie C umbra e di serie B2, con la maglia di Longara ha vinto la serie C emiliana.

PASSERI
e d i l i z i a

Via G. Becchetti, 115
Santa Maria degli Angeli
Tel./Fax. 075.80.43.012
studiopasseri@libero.it

AZIENDA CERTIFICATA



ISO 9001:2000

L'ADRENALINA PRIMA DI TUTTO

UN RITORNO IN PALESTRA PER PROVARE ALTRE EMOZIONI

di Guido Piegato

A quaranta anni suonati di solito non si vuole intraprendere nuove esperienze, ma dopo la sosta di una stagione Paolo Salvati ha deciso di ricominciare, e lo ha fatto con la Fortebraccio Perugia, squadra matricola della serie C. «Ho interrotto l'attività e mi sono disintossicato per tutta una stagione, ma l'estate scorsa appena mi ha chiamato l'amico Rinaldi (un tempo compagno di squadra ed oggi suo allenatore, ndr) non ho resistito alla tentazione di tornare a schiacciare». Dopo 25 anni di allenamenti probabilmente ci voleva una pausa per capire quanto contasse il volley per uno come lui che aveva cominciato



alle scuole medie. «Mi ricordo il primo provino che feci con la squadra. Esordì in una partita e misi a segno otto battute consecutive, fui arruolato subito». Compie tutta la trafila con le giovanili di San Sisto, proprio sotto casa. «Era un bel gruppo e si arrivava spesso alle finali regionali ma senza poter ambire a vincere perché il Città di Castello ed il Cus Perugia erano fuori portata». Già all'epoca coltiva un'altra passione, quella delle moto. A sei anni è già alla guida del motorino di sua madre. «Quando lei era al lavoro lo sottraevo regolarmente per andare insieme agli amici a suonare i campanelli ai vicini di casa». A dieci il nonno gli regala il suo primo due ruote con le marce e nemmeno maggiorenne effettua il suo primo giro di pista a Magione. «Era un 350 di cilindrata prestata da un amico, il primo impatto fu traumatico, sulla strada pensavo di andare forte invece in pista c'erano piloti molto più rapidi di me». La velocità e l'adrenalina diventano ingredienti fondamentali della sua

vita, ogni anno avrà una moto diversa. «Fare una curva perfetta è come prendere all'avversario un muro a uno che chiude la partita; come quello del 1986, alla prima partita della massima categoria regionale vincemmo e la gara si chiuse con un mio muro, ricordi indelebili». Gli stimoli che produce una corsa non sono paragonabili con quelli di una partita, mentre lo sforzo fisico ha qualche similitudine. «Le analogie sono poche ma quando gareggi le gambe effettuano continuamente degli squat mentre le braccia lavorano molto di più, ecco perché ho gli arti inferiori ben allenati e non mi serve di andare in palestra a fare pesi». In effetti accanto ai ventenni della Fortebraccio non sfigura per nulla. «Io cerco di dare il mio contributo di esperienza, mentre come squadra puntiamo alla salvezza». Obiettivo meno complicato rispetto al sogno nel cassetto. «Mi piacerebbe girare sul circuito di Laguna Seca».



Paolo Salvati è nato il 6 maggio 1970 a Perugia. Maturità Scientifica. Professione vigile del fuoco. Alto 182 cm. ruolo schiacciatore. Numero di maglia 7, quello del mitico Barry Sheene. Moto attuali Kawasaki ZX6R e Ktm 300. Ha iniziato a giocare a 12 anni. Da atleta ha giocato a San Sisto, Castel del Piano e San Mariano ottenendo quattro promozioni in tre distinte società sportive.



Malafemmena

PIZZERIA NAPOLETANA RISTORANTE

Aperto anche a pranzo

Pizza da asporto - Pasti Veloci

Convenzione Aziende - Ticket Restaurant

Pesce tutti i giorni

Via Ponchielli - Ellera di Corciano (PG) - Tel. 075.517.25.50



"Samer" nasce nel 1972 per operare nel settore elevatori con una vasta gamma di prodotti destinati a soddisfare le esigenze della clientela pubblica, dell'edilizia privata, delle imprese commerciali e del mondo dell'industria. Il livello qualitativo dei nostri impianti ed il contenimento dei costi ci hanno consentito di competere con successo con le più consolidate imprese del settore, anche perché, nel mondo degli elevatori italiani, siamo stati tra i primi ad investire nell'oleodinamica, soluzione costruttiva che oggi rappresenta, da sola, il 70% della produzione nazionale ed europea.

"Samer" opera in sistema di qualità aziendale certificato secondo le norme ISO 9001.

Oltre a prodotti altamente standardizzati, realizza installazioni di prestigio, personalizzate in base alle vostre esigenze specifiche e caratterizzate da un design accurato ed innovativo, dall'uso di materiali di pregio, dalla cura artigianale delle finiture.

Sempre vicino alle problematiche di ognuno con un rapporto diretto, cordiale e sollecito, perché alla "Samer" un cliente non è mai stato un numero di codice.



SAMER S.r.l.
Via C. Bozza, 3
Loc. Ellera Chiugiana
06073 Corciano (PG)
Tel. +39 075 6978972
Fax +39 075 6978729
e-mail: info@samerascensori.it



ALLA RICERCA DELL'UMILTA'

IL PASSAGGIO AD UNA NUOVA CARRIERA SPORTIVA

di Rino Mato

Un'infanzia vissuta in Argentina con sangue italiano che scorre nelle vene. I parenti erano immigranti in Sudamerica, ma lui ha fatto il percorso inverso. Alejandro Romanò dopo tanti anni di carriera ad alto livello ha deciso di stabilirsi in Umbria. «Perugia è una città che mi ha dato molto come giocatore con la promozione in serie A1 e a livello personale perché ho incontrato la donna della mia vita». Condivide la stessa passione e parla la stessa lingua della compagna. «Con Valentina sono sette anni che ci sopportiamo a vicenda, per il volley ci arrabbiamo, qualche volta dormiamo male, ma questo è buono perché significa che non ci accontentiamo». Mentre gioca coltiva una passione e appena ha l'opportunità la intraprende nel luogo a lui più caro. «Era ora di aprire la porta al mondo lavorativo e l'ho fatto a Perugia, ho approfondito la massoterapia perché mi ha risolto diversi problemi fisici e finché

facevo il professionista non avevo modo di farlo». Matura l'idea di fare il personal trainer in una nota palestra del capoluogo, ed inizia a

trasmettere la sua esperienza agli altri, poco dopo intraprende anche la carriera di allenatore. «E' stata una combinazione di cose, mi piace molto insegnare anche perché ho avuto la fortuna di imparare da tante persone importanti come Velasco, Lozano e Castellani. Ho giocato in molti paesi ed ho capito che tutto serve ad accrescere il bagaglio tecnico e culturale, anche dalle stagioni che vanno male si riesce a trarre degli insegnamenti utili». E' quasi un filosofo dello sport, ma quando si parla di lavoro ha le idee molto precise. «Un atleta deve essere umile e deve sempre allenarsi per migliorare, sia pure di poco». D'altra parte chi vuole essere seguito in palestra da lui ha una motivazione forte. «Vedere persone che si impegnano mi gratifica perché è solo così che si raggiungono gli obiettivi». Per uno che ha partecipato alle manifestazioni più importanti del mondo non deve essere semplice calarsi nella realtà di una categoria

come la serie C dove ci sono atleti non evoluti. «La prima cosa che ho detto alla squadra è stata che voglio dodici leoni dentro il campo». Una caratteristica che va al di là del discorso tecnico. «La cosa migliore che si può fare è uscire dal campo sapendo di aver dato tutto, la cosa peggiore è finire la stagione e guardarsi alle spalle pensando che si sarebbe potuto fare di più».

Alejandro Romanò, è nato il 4 maggio 1974 a Buenos Aires. Ha iniziato a giocare con la squadra del club Italiano all'età di 12 anni. Convocato nella selezione argentina pre-juniors a 16 anni. Complessivamente conta 324 presenze in nazionale. A livello seniors tre esperienze ai Panamericani, due Mondiali, cinque World League ed una Olimpiade. Con la maglia del club, oltre al campionato argentino, ha disputato la massima categoria in Brasile, Germania, Grecia ed Italia.



MIKASA

molten

MIZUNO

UMBRO



Il tuo negozio per lo sport

NIKE

sportika

adidas

asics

macron
Italian Team Uniforms

MUNICH

PUMA

uhlsport

Christmas Shopping

Idee per il tuo Natale

...tutto il mese di dicembre
il Gherlinda, confeziona i tuoi regali



DAL 1 DICEMBRE
I NEGOZI RIMARRANNO APERTI
TUTTI I GIORNI
dalle ore 10.00 alle 22.00



IL CONCETTO DI SISTEMA GIOCO

PRINCIPI METODOLOGICI NELLA PROGRAMMAZIONE TECNICA

di Marco Mencarelli

Una programmazione didattica non può mai essere integralista nei confronti di un solo obiettivo, soprattutto in discipline complesse come la pallavolo. Questo significa che il programma tecnico deve portare avanti una serie di obiettivi integrati che riguardano vari aspetti della didattica tecnica e del gioco. Parliamo ora dello sviluppo delle tecniche di attacco e del bagher in funzione della ricezione. Nelle fasi iniziali del processo non è indispensabile una differenziazione tra situazioni di cambio palla e situazioni di ricostruzione perché l'enfasi nel lavoro di impostazione del bagher deve essere posto sulle qualità del piano di rimbalzo. Obiettivi particolari del lavoro e alcune regole metodologiche: A) Tutti palleggiano la palla alta di contrattacco: individuazione delle attitudini del palleggiatore, dall'altro lo sviluppo del sistema di costruzione e ricostruzione del gioco d'attacco rendendo più rapido il processo didattico dei colpi d'attacco quindi il percorso di identificazione delle differenti attitudini per i vari ruoli di attacco. B) Tutti ricevono il servizio: identifica le attitudini espresse nel bagher alle prese con traiettorie lunghe e difficilmente interpretabili sul piano percettivo; C) individuazione delle qualità innate dello stacco per il salto d'attacco: efficacia meccanico-esecutiva con tempi di applicazione della forza tendenzialmente brevi, verticalizzazione del salto, uso delle braccia nell'azione di stacco-salto, capacità di elevazione in generale. Le qualità innate espresse nel salto sono indicatori del pregresso motorio vissuto dal giovane e confermano una prospettiva di elevato livello se determinate da reattività (stiffness articolare) del piede e da significative doti di elasticità muscolare; D) individuazione



delle qualità del colpo sulla palla: potenza e aspetto che la determina (braccio rapido e/o compattezza della spalla), livello di manualità (capacità di direzionare il colpo accelerando il movimento della mano e, quindi, senza diminuire la potenza nell'impatto), tempo di inizio del colpo ed altezza del contatto con la palla. Questi aspetti contribuiscono alla differenziazione delle tecniche di attacco caratteristiche dei vari ruoli. Utilizzo del sistema di gioco come nel percorso formativo. In questa fase il sistema di gioco serve a consolidare i processi di apprendimento quindi è al servizio della tecnica. Deve consentire un livello di esperienza situazionale, di intensità di gioco, di variabilità tattica che non richiedano padronanza di un elevato numero di tecniche (questo aspetto serve a stabilizzare i processi di apprendimento) e soprattutto che non richiedano eccessiva adattabilità situazionale (questo aspetto ritarda la stabilizzazione dei processi di apprendimento).

Marco Mencarelli è nato ad Orvieto il 23 febbraio 1963. Diplomato all'Isef di Perugia nel 1986. È allenatore in possesso del brevetto di 3° grado della Fipav e di 4° livello europeo. È docente nazionale allenatori della federazione italiana pallavolo con cui ha l'incarico di direttore tecnico delle squadre nazionali giovanili e del Club Italia. Allena la nazionale juniores femminile con la quale ha vinto la medaglia d'oro ai campionati Europei del 2006 in Francia, del 2008 in Italia e del 2010 in Serbia. Nel suo palmares anche la medaglia d'oro ai campionati Mondiali seniores femminili del 2002 in qualità di vice allenatore.



MARCO PAOLINI E MAURIZIO MORETTI

LA SCHIACCIATA E IL COLPO D'ATTACCO

Il colpo d'attacco analizzato dalla propedeutica alle più alte espressioni tecniche della pallavolo maschile e femminile. Una grande proposta didattica per istruttori ed allenatori che miscela con misura esercizi di introduzione al colpo con quelli di alta specializzazione. Notevole e selezionatissima la casistica ad alto livello scelta dai due autori sulla base di un bagaglio di esperienze probabilmente unico nel panorama dell'educazione tecnica alla pallavolo.

DVD di prossima
pubblicazione

www.calzetti.mariucci.it / 075.5997310



LE LESIONI MUSCOLARI TRAUMATICHE

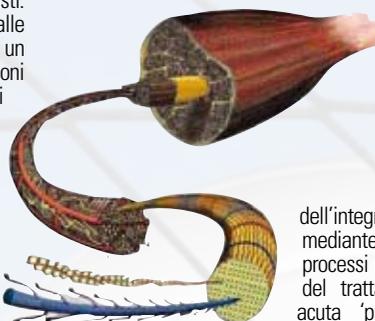
IL TRATTAMENTO RIABILITATIVO NELLO SPORTIVO

di Laura Rosi

In ambito sportivo le lesioni muscolari acute sono di frequente riscontro in tutte le discipline e la loro incidenza è calcolata tra il 10 ed il 30% di tutti i traumi da sport. Eziologia e patogenesi: si riconoscono cause o condizioni predisponenti e cause o condizioni determinanti. Tra i fattori predisponenti ci sono gli squilibri muscolari che possono essere a carico di gruppi muscolari antagonisti (es. estensori e flessori del ginocchio), gruppi muscolari sinergici (es. catena muscolare estensoria arto inferiore). Tali squilibri possono riguardare il rapporto tra forza concentrica ed eccentrica nell'ambito di uno stesso gruppo muscolare o di gruppi muscolari antagonisti. Tra i difetti di allenamento c'è l'eccessiva sollecitazione rispetto alle normali capacità di lavoro o mancanza di abitudine a svolgere un determinato tipo di movimento. Intervengono infine le condizioni atmosferiche e l'età. Tra i fattori determinanti si rilevano i traumi contusivi (diretti) che determinano la lesione di un numero di fibre proporzionale all'entità del trauma e solo nell'area di applicazione della forza traumatica; i traumi indiretti che sono vari e spesso di difficile identificazione, è ipotizzabile che gran parte di queste lesioni derivino da un controllo inadeguato del movimento. Possono verificarsi per un'azione dinamica passiva,

cioè per un mancato rilasciamento del muscolo antagonista, oppure per un'azione dinamica attiva, cioè per eccesso di contrazione del muscolo agonista. La classificazione della lesione da trauma diretto è: grado lieve; grado moderato; grado severo. La lesione da trauma indiretto può essere: contrattura (senza lesioni anatomiche); elongazione o stiramento o lesione di primo grado (non c'è interruzione delle fibre muscolari

microscopicamente rilevabili, ma sono evidenziabili alcune anomalie biochimiche); distrazione o strappo o lesione di secondo grado (lesione anatomica effettiva con interruzione di un numero variabile di fibre). La rieducazione funzionale è il trattamento immediato delle lesioni muscolari ed ha lo scopo di favorire il ripristino



dell'integrità anatomica del muscolo mediante una stimolazione dei processi rigenerativi. Le cinque fasi del trattamento riabilitativo: fase acuta "PRICE" (protezione, riposo, ghiaccio, compressione, elevazione);

recupero dell'escursione articolare e della estensibilità; lavoro aerobico di base e recupero della forza; lavoro specifico sul campo. Considerando sempre le caratteristiche psicofisiche dell'atleta. Le terapie fisiche per il trattamento delle lesioni muscolari consistono nella tecar terapia e laser terapia a neodimio-yag (alta potenza), i loro effetti sono antalgico (contro il dolore) e biostimolante, (rigenerazione del tessuto e formazione della cicatrice). La prevenzione delle recidive prevede il mantenimento di una buona estensibilità dei muscoli e una buona mobilità e stabilità di anca, ginocchio e caviglia. 🍷



Laura Rosi è laureata in fisioterapia e svolge la libera professione. Ha conseguito la laurea in Fisioterapia ed il master in Fisioterapia dello Sport. Dal 2007 al 2009 ha collaborato con la Sirio Perugia di serie A1 femminile, nelle ultime due stagioni è alla Libertas Bastia di serie B2 femminile. È socia dello studio Centro Fisioter a Perugia (075-5996010) dove riceve per consulti.



termoclima s.r.l.



Arredo bagno - Sanitari - Riscaldamento - Condizionamento

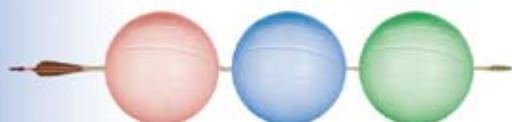
Sede: Via della Valtiera, 97 - 06080 Collestrada - Tel. 075.5990744/5 - Fax 075.5990808

Filiale: S. Nicolò (Z.I.) - 06049 Spoleto (PG) Tel. 0743.47205 - Fax 0743.222000

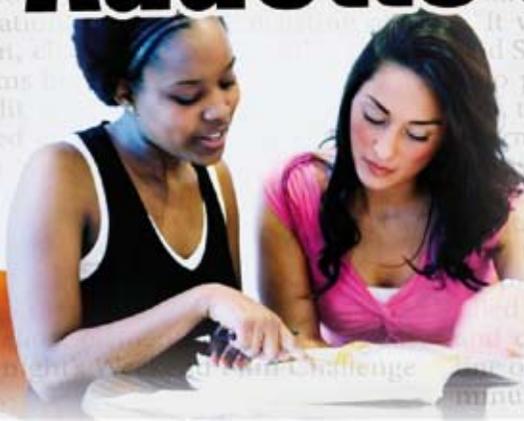
E-mail: termoclima_perugia@libero.it

**SERVIZI
AI CLUB**

**comunicati
house organ
internet
conferenze stampa
telecronache
speaker**



CORSO
Addetto stampa



info 347-3409440

www.pianetavolley.net

L'ALLENAMENTO CON I PESI

ALCUNI CONSIGLI PER EVITARE GLI ERRORI PIÙ COMUNI

di Gianluca Carboni

Quando un allenatore entra in palestra viene subito assalito da un forte dubbio, cosa faccio fare ai miei atleti? Spesso si va nella direzione più semplicistica, ovvero l'utilizzo insensato di tutti i macchinari isotonic della sala pesi; si fa un bel circuito e la coscienza è a posto. E' sicuramente la soluzione più facile ma è anche la meno produttiva da un punto di vista della prestazione fisica. Le ragioni principali per cui prediligere i pesi liberi sono: 1) I macchinari allenano in genere un singolo muscolo mentre è invece necessario allenare le catene muscolari, cioè allenare il movimento. 2) I macchinari non coinvolgono i muscoli stabilizzatori mentre tutti gli esercizi con bilancieri e manubri hanno una forte componente di lavoro in questo senso. 3) I macchinari non ricreano mai bene le condizioni di impegno muscolare del gesto atletico (che gesto riproduce la leg extension?), i pesi liberi invece sì. La falsa credenza che una macchina isotonica crei meno stress articolare rispetto a un esercizio a corpo libero, al contrario, più le articolazioni sono svincolate e più facilmente lavorano con micro adattamenti che, anzi, salvaguardano le strutture sollecitate. Ciò detto, ecco un elenco di come si possono sostituire le macchine sopra citate con esercizi a pesi liberi: 1) Ai macchinari che coinvolgono la muscolatura degli arti inferiori preferire sempre squat libero, stacchi da terra, affondi di vario genere, sollevamenti olimpici (girate-strappi-slanci) sia bipodalici sia monopodalici con o senza l'utilizzo di superfici instabili. 2) Ai macchinari che coinvolgono la muscolatura degli arti superiori preferire sempre panca piana con manubri o bilanciere, spinte per le spalle con manubri, esercizi con trx per dorsali anche qui con o senza l'utilizzo di superfici instabili. 3) E, per concludere, tutto il lavoro per il 'core stability' va eseguito utilizzando le cosiddette 'posture', tralasciando una volta per tutte le classiche esercitazioni per addominali (crunch) e lombari (hyper extension) ormai dimostratesi inefficaci al fine prestativo. Chiaramente è

necessaria un'adeguata preparazione tecnica per eseguire questi esercizi, ma credo sia compito degli addetti ai lavori creare queste basi in modo da permettere agli atleti di allenarsi in maniera più proficua. Non è ammissibile che un giocatore, junior o senior, sia solo capace di regolare il sedile di un macchinario: questa non è affatto un'esagerazione, ma la realtà che ci si presenta quotidianamente. Va investito tempo sull'insegnamento della tecnica della pesistica perché soltanto passando da qui si possono poi ottenere prestazioni fisiche importanti. Relegherei, quindi, l'utilizzo di macchine al semplice scopo di prevenzione (in alcuni casi) e nella gestione di eventuali problematiche conclamate che non consentano l'utilizzo (raramente), degli esercizi a corpo libero. 🏋️



Gianluca Carboni, preparatore fisico e titolare di 'Range of Motion' studio professionale di consulenze fisico-atletiche, svolge la sua attività nella pallavolo, nel basket e nelle arti marziali. Nelle scorse stagioni ha collaborato con il Cortona Volley di serie B1 maschile. Contatti www.rangeofmotion.it e consulenze 328-8125411.



"...le cose buone sono le uniche che si distinguono e rimangono"

Monini e Marconi MM
per la pallavolo



IMPRATICABILITA' DEL CAMPO DA GIOCO

COSA PREVEDE LA CASISTICA REGOLAMENTARE

di Francesco Puletti

Per impraticabilità del campo si intendono tutti quei casi in cui, per diverse ragioni, non sono più presenti i necessari requisiti di sicurezza per l'incolumità dei giocatori o non sono più rispettati i dettami del regolamento relativi alla struttura di gioco. Per esempio quando l'arbitro constata che la temperatura ambientale sia inferiore ai 10° C, può dichiarare il campo impraticabile in quanto il gioco può essere pericoloso a causa del freddo. Stesso discorso vale per un'illuminazione non adeguata; l'arbitro può considerare il terreno non regolamentare. Discorso più o meno analogo se a causa dell'umidità il terreno di gioco diventa scivoloso. Il primo arbitro può dichiarare impraticabile il terreno di gioco se ritiene che la situazione non permetta il regolare svolgimento della gara, chiedendo la disponibilità di altro campo idoneo. Tuttavia se valuta che l'asciugatura ripristini la praticabilità del terreno di gioco, deve intervenire in tal senso ritardando opportunamente la ripresa del gioco. Specifica importante a seconda del campionato di appartenenza: nei campionati di serie A, qualora il primo arbitro prima dell'inizio della gara, di sua spontanea iniziativa o su formale reclamo da parte della squadra ospitata, accerti l'esistenza di gravi irregolarità di campo che non sono immediatamente eliminabili, esigerà che la squadra di casa metta a disposizione un altro campo regolamentare sul quale far disputare l'incontro. La partita dovrà avere inizio entro un periodo di tempo determinato dall'arbitro come congruo rispetto alla situazione che si è verificata, ma comunque non superiore alle due ore rispetto all'orario di inizio previsto. Qualora non vi sia un campo di riserva non farà disputare l'incontro e la squadra ospitante, in sede di omologa, sarà dichiarata perdente. 🏐



Francesco Puletti è nato a Città di Castello il 14 aprile 1970. È fischietto dal 1986 ed arbitra nei campionati nazionali dal 1991 ed è nel ruolo A dal 2002. Al suo attivo ha due partecipazioni alla final four di Coppa Italia di A2 maschile e diverse gare di play off promozione. Dal 2006 dirige anche in A1 femminile. Nel 2007 ha ricevuto dalla Lega Pallavolo maschile il premio quale miglior arbitro di serie A2.

Servizi di Comunicazione per l'Impresa

Crossmedia

Animazioni 2D e 3D

Produzioni Televisive in Alta Definizione

Graphic Design

promovideo
MULTIMEDIA & COMMUNICATIONS

www.promovideo.eu | Via della Concordia, 36 - 06124 Perugia - Tel. 075.34.040

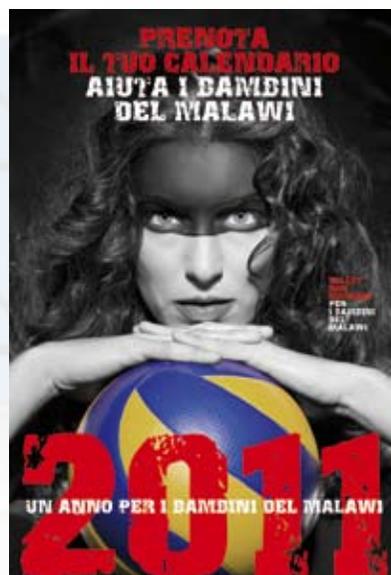
QUANDO IL VOLLEY FA DEL BENE

SAN MARIANO: UNA POLISPORTIVA, MA ANCHE DI PIÙ...

di Nicola Petrinotti

La comunità di San Mariano dal 2004 collabora con le associazioni umanitarie operanti in Malawi. Tutto ebbe inizio con un raccolta di fondi per la realizzazione di un pozzo. Oggi il paese di San Mariano ha adottato un intero asilo, dove alcuni concittadini hanno portato la propria esperienza e le proprie capacità. L'Asilo di Lita, questo il nome della struttura, ospita più di 50 bambini ai quali vengono garantite oltre all'istruzione, le cure sanitarie, la possibilità di imparare e di giocare. La Polisportiva San Mariano, si è sempre sentita partecipe di questo progetto, sono già numerose le raccolte di fondi organizzate dalla società sportiva; ma quest'anno si è voluto fare qualcosa di più, coinvolgendo in questo progetto le ragazze della prima squadra, quella Sgm Graficonsul di cui tutti i sanmarianesi vanno orgogliosi. Così è nata l'idea del calendario 'Volley San Mariano per i bambini del Malawi', un progetto questo al quale tutte le ragazze hanno prontamente aderito prestando la propria immagine a scopo benefico. Uno

speciale ringraziamento va a Fabiola Caproni, assessore allo sport comunale di Corciano, ad Alessandro Liuzzi del Gruppo Graficonsul per il coordinamento del progetto, a Marco Guerrieri della Fordbrands per il concept ed il progetto grafico, ad Augusto Buzzeo dello studio fotografico Buzzeo per aver messo a disposizione le proprie capacità ed il proprio studio. Questa iniziativa ha fornito un esempio tangibile della collaborazione tra il club ed i suoi partner, aumentando la consapevolezza che con un piccolo gesto si possono fare grandi cose, e che con il proprio aiuto sia consentito ai bambini dell'asilo di Lita di avere un futuro migliore. Il calendario è prenotabile al 347-7167711 ad un importo di 6 euro e sarà distribuito nelle edicole del territorio corcianoese oppure presso il palazzetto dello sport di via Cattaneo e naturalmente, durante le partite della squadra di serie B1 femminile. E' l'occasione giusta per fare un piccolo gesto di solidarietà e godere di dodici straordinari mesi di volley. 🏐



WWW.BUSKERS.IT



APERTO TUTTI I GIORNI A PRANZO E CENA
Corso Cavour, 46 - Via Guerriera, 37 - PERUGIA
(zona Tre Archi) telefono 075-5729202

CARTOON

A partire dal 21 novembre, tutte le domeniche alle 8,30 per 26 settimane consecutive andranno in onda su Rai 2 gli episodi dello Spike Team, il nuovissimo cartone animato



ideato da Andrea Lucchetta, campione mondiale di volley ed ora autore di questa serie televisiva. Ogni episodio avrà la durata di 30 minuti. Nella città di Evertown, in un tempo vicino, sei ragazze di sedici anni, avviano insieme un percorso sportivo denso di avventura e mistero: ognuna si identifica simbolicamente in una qualità speciale: la Forza (Johanna), lo Spirito

di Sacrificio (Patty), il Coraggio (Beth), l'Equilibrio (Susan), la Tenacia (Ann Mary) e la Lealtà (Victoria). Spike Team è la storia della crescita di queste sei ragazze e del loro straordinario allenatore (Lucky) che le accompagnerà in questa avventura, le formerà sia individualmente sia come squadra per gareggiare nel torneo decisivo.

TIFOSO

Riceviamo e pubblichiamo la foto di uno speciale tifoso Giorgio Lucarini che in occasione della rassegna Eurochocolate recentemente svolta a Perugia non ha mancato di farsi immortalare al fianco di Lorenzo Bernardi, quello con 'mister secolo' è sicuramente uno scatto da custodire scrupolosamente in archivio.

**DALL'ESTERO**

Riceviamo e pubblichiamo la foto di Cristina Flamini, atleta perugina che si è trasferita negli Usa per un'esperienza lavorativa all'estero nel campo veterinario. Direttamente dalla Animal Surgical Clinic di Seattle, specializzata in chirurgia dei piccoli animali, arrivano i saluti: «Un abbraccio a tutte le ex compagne della Sirio Perugia, Libertas Perugia e San Mariano, ma in particolare a quelle che hanno unito l'utero al dilettevole da quando sono partita. Vi seguo sempre su Pianeta Volley, mi mancate».

**CICOGNE**

Tre lieti eventi hanno rallegrato l'ambiente del volley.

A Perugia il 22 settembre scorso è nato Riccardo, ne hanno dato il felice annuncio la mamma Alessia Finistauri ex atleta della Lucky Wind Trevi di serie B1 femminile, ed il papà Emiliano Pecciarelli.



A Foligno il 27 settembre è venuto alla luce Simone, nato dall'unione tra Ilaria Santi giudice unico della Fipav Umbria ed il marito Andrea Valentini.

Sempre a Foligno ma il 4 ottobre è arrivata Giada, primogenita di papà Andrea Pomponi, fotografo che collabora con la nostra testata sportiva e di mamma Maila Ciucarilli.

Alle famiglie vanno le felicitazioni della nostra redazione.

**SONDAGGI**

Nel sito internet www.pianetavolley.net è stata attivata dal mese di novembre la sezione dei sondaggi. Si tratteranno alcune tematiche di interesse comune e la rubrica sarà in continuo aggiornamento (durata media dei sondaggi due settimane). I riflettori saranno puntati sugli atleti e sulle società sportive, ma sono in cantiere anche delle iniziative curiose e speciali. Chiunque abbia dei suggerimenti o degli argomenti interessanti da proporre, può segnalarli all'indirizzo info@pianetavolley.net per farli esaminare alla redazione sportiva.

PIANETA
VOLLEY

Segnalateci le curiosità e inviateci le foto che volete vedere pubblicate a:

info@pianetavolley.net

Oltre 86 anni di esperienza:
la **serietà**
e l'**affidabilità**
di Vittoria Assicurazioni



Vittoria
Assicurazioni

Agenzia di Perugia

Assurfinance Snc di Bettini Andrea & C.

Via L. Rizzo, 38

tel. 075.5153103 - fax 075.5000276

mail info@assurfinance.it

*Velocità massima (km/h) con il servizio della tecnologia. Consumi (litri/100 km) ciclo misto: da 4,4 (MINI One D Countryman con cambio manuale) a 7,7 (MINI Cooper S Countryman ALL4 con cambio automatico). Emissioni CO₂ (g/km): da 115 (MINI One D Countryman con cambio manuale) a 180 (MINI Cooper S Countryman ALL4 con cambio automatico).



NUOVA MINI COUNTRYMAN. GETAWAY.

La nuova **MINI Countryman** è la prima MINI a 4 porte, lunga più di 4 metri, con 4 ruote motrici* e l'inconfondibile go-kart feeling. Vieni a provarla in Concessionaria insieme alla nuova famiglia MINI, rinnovata nel design, nei motori e nei colori. Ti aspettiamo.



MINI Countryman è anche un'applicazione mobile.
Scaricala su mobi.minicountryman.it



* Sistema ALL4 è richiesta sui modelli: MINI Cooper D Countryman e MINI Cooper S Countryman.

Concessionaria MINI
A.D. MOTOR S.p.A.

PERUGIA - Via P. Soriano, 1 - Tel. 075 5279942 FOLIGNO - Via Fiamenga 53/A - Tel. 0742 22600